

STIEFS SPRECHSTUNDE

Leser fragen – Experten antworten



Prof. Christian Stief

Liebe Leserinnen und Leser, als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen in wenigen Sätzen zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten zu. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen an unsere Ärzte? Schreiben Sie uns!
Per Mail: mitarbeit.wissenschaft@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit, Paul-Heysel-Straße 2-4, 80336 München

Leserin, 81: Meine Hausärztin hat per Ultraschall eine Zyste an der Niere festgestellt. Ich bräuhete mich nicht zu beunruhigen, das habe nichts zu bedeuten. Nun habe ich kürzlich von Zystennieren gelesen, einer offenbar seltenen Erkrankung. Ist das eine andere Erkrankung, muss ich mich wirklich nicht sorgen?

Zyste an der Niere: Ist das gefährlich?

Eine Zyste im Allgemeinen ist ein flüssigkeitsgefüllter Hohlraum, der in zahlreichen Organen und Geweben des Körpers auftreten kann. Unter dem Begriff „polyzystische Nierenerkrankung“, umgangssprachlich „Zystennieren“ genannt, werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Bei diesen bilden sich viele Zysten in einer oder beiden Nieren. Der überwiegende Teil dieser Erkrankungen entsteht durch genetische Veränderungen, wird also vererbt. Die Folge ist ein fortschreitender und letztlich meist vollständiger Verlust der Nierenfunktion. Dann ist eine Dialyse (Blutwäsche) nötig, eine ursächliche Behandlung ist nicht möglich. Einzelne Zysten an den Nieren sind aber harmlos, haben mit Zystennieren nichts zu tun. Sie sind ein häufiger Zufallsbefund im Ultraschall. Es ist also keine weitere Therapie nötig und Sie müssen sich nicht sorgen!

Dr. Sebastian Brechenmacher
Facharzt für Innere Medizin und Hausarzt
in eigener Praxis in Krailling

DIE ZAHL DER WOCHE

60,5%

Ungeschützt in die Sonne? Das kommt einer Umfrage der „Apotheken Umschau“ zufolge für immer weniger Menschen infrage. 60,5 Prozent der Befragten, also sechs von zehn, wagen sich demnach möglichst nur mit Kopfbedeckung und T-Shirt in die Sonne. 40,7 Prozent wiederum geben sogar an, sie hielten sich generell lieber im Schatten auf und meiden direkte Sonne.

Leserin, 79: Ich habe am ganzen Oberkörper, am Hals und im Gesicht flache Warzen. Manchmal juckt zudem der Rücken. Die Warzen werden immer mehr, sind fast wie eine zweite Haut. Für eine Laserbehandlung sind es inzwischen zu viele. Haben Sie einen Rat?

Viele Alterswarzen: Was kann ich tun?

Bei den beschriebenen flachen Warzen handelt es sich um „seborrhoische Warzen“, auch „Alterswarzen“ genannt. Sie treten bei manchen Menschen in großer Zahl auf, oft hatten auch die Eltern ähnliche Hautveränderungen. Die Zahl der Warzen nimmt mit der Zeit zu. Es wird immer wieder vermutet, diese Alterswarzen würden durch Viren ausgelöst, was aber noch nie nachgewiesen wurde. Diese Warzen sind zwar harmlos, viele stören sich aber ästhetisch daran. In diesem Fall kann man sie in einer Operation entfernen. Medikamente gegen diese Art der Warzen gibt es leider nicht, ebenso gibt es keine Möglichkeit, eine neuerliche Entstehung zu verhindern. Die einfachste Methode, diese Warzen zu entfernen, ist die „Kürettage“. Dabei werden sie mit einem scharfen Löffel oder einem ähnlichen Instrument abgeschabt. Es muss danach nichts genäht werden, so gibt es keine bleibenden Narben. Mit einer Laserbehandlung erzielt man einen ähnlichen Effekt. Pro Sitzung lässt sich häufig auch eine recht große Zahl an Warzen entfernen. In der Regel wird man dabei die größten bzw. die am meisten störenden entfernen.

Prof. Thomas Ruzicka
Facharzt für Dermatologie und Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Ludwig-Maximilians-Universität München

SIEBEN TIPPS BEIM SONNENBRAND

Erste Hilfe für die Haut

Endlich Sonne satt! Für die Seele ist das eine Wohltat – für die Haut oft weniger: UV-Strahlen können sie schädigen, das Krebsrisiko steigt. Was aber tun, wenn man das Eincremen doch mal vergessen und nun einen Sonnenbrand hat? Eine Expertin verrät, was der gereizten Haut dann hilft.

VON NADJA KATZENBERGER

Ein sonniger Tag im Freibad, in den Bergen oder einfach nur im Garten – das kann mit einer bösen Überraschung enden: Abends ist die Haut knallrot, stellenweise verbrannt und schält sich womöglich gar. Ein Sonnenbrand ist aber nicht nur unangenehm, sondern sogar gefährlich. „Jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko, vor allem bei Kindern und Jugendlichen“, warnt Dr. Nina Haseke, Dermatologin im Münchner Stadtteil Pasing. „Langzeitschäden treten sogar schon vor der ersten Rötung auf.“ Daher sollte man seine Haut unbedingt vor einem Sonnenbrand schützen. Ist es doch geschehen, helfen unsere sieben Erste-Hilfe-Tipps:

Tip 1: Schnell raus aus der Sonne!

„Ein Sonnenbrand hat einen zweiphasigen Verlauf“, erklärt Dr. Nina Haseke. Der erste Gipfel sei nach zwei bis vier Stunden erreicht, die Haut ist gerötet und überwärmt. Dann lässt sich aber noch Schlimmeres verhindern: Darum sofort raus aus der Sonne! Der zweite Gipfel, die stärkste Reaktion, folgt nach etwa 24 Stunden. Dann brennt die Haut, juckt, ist stark gerötet und kann sogar Blasen bilden.

Tip 2: Kühlen mit der „20-20-Regel“!

Ein Sonnenbrand heißt ganz zu Recht so: In der Haut laufen nämlich die gleichen Entzündungsreaktionen ab wie bei einer „echten“ Verbrennung. Und wie bei einer solchen ist Kühlen und Beruhigen der Haut die wichtigste Maßnahme. Die Ärztin rät zur „20-20-Regel“: Das verbrannte Hautareal sollte so früh wie möglich und etwa 20 Minuten lang mit einem feuchten Baumwolltuch, nassem T-Shirt oder direkt mit Leitungswasser gekühlt werden. Das Wasser sollte dabei idealerweise 20 Grad warm sein. Von Coolpacks – also mit Kühlgel gefüllten Plastikbeuteln, die viele daheim im Kühlschrank liegen haben – rät Haseke beim Sonnenbrand ab. Sie seien zu kalt und könnten



Schleunigst in den Schatten! Wer sich wie der Mann auf dem Foto bereits einen Sonnenbrand geholt hat, der sollte schnell raus aus der Sonne und die gereizte Haut dann kühlen – das Eincremen kommt hier leider viel zu spät. FOTOS: PANTHERMEDIA (2)

dadurch sogar Kälteschäden auf der ohnehin schon gereizten Haut verursachen.

Tip 3: Trinken Sie jetzt viel Wasser!

Bei einem Sonnenbrand verliert der ganze Körper viel Flüssigkeit. In der Folge kann es daher auch zu einem Sonnenstich oder Hitzschlag kommen. Daher gilt: viel trinken! Am besten eignen sich stilles Wasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee.

Tip 4: Auf fettige Salben verzichten!

Wenn die Haut brennt, durchsuchen viele auch ihre Hausapotheke – in der Hoffnung, ein passendes Mittel zu finden. „Leichte Pflegecremes, dexpanthenolhaltige Schaumspays und Thermalwassersprays können die Haut beruhigen“, erklärt Haseke. Kortison-Cremes sollten – wenn überhaupt – nur zu Beginn und sehr kurz angewendet werden. Von Gelen mit antiallergischen Wirkstoffen rät sie jedoch ab. „Die Gele trocknen die gereizte Haut nur zusätzlich aus und können allergische Reaktionen hervorrufen“, sagt Haseke. Ein Antihistaminikum in Tablettenform – eigentlich ein Anti-Allergie-Mittel – sei meist effektiver. Das gelte auch für eine Schmerztablette mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure. Die hilft



Hausmittel sind zur Ersten Hilfe bei einem Sonnenbrand beliebt. Besonders beliebt ist es, die gereizte Haut mit Quark zu kühlen. Doch der kühle leider nur unzureichend, erwärme sich schnell und könne Entzündungen unter Umständen sogar fördern, sagt Dr. Nina Haseke (li.). Die Münchner Hautärztin empfiehlt stattdessen einen Tee-Sud. FOTO: PRIVAT

nämlich nicht nur bei Kopfwahl. „Sie kann auch die Entzündungsreaktion beim Sonnenbrand abmildern“, sagt Haseke. „Allerdings nur, wenn das Mittel gleich beim Auftreten der ersten Rötung eingenommen wird.“ Später zeige es keine Wirkung mehr.

Tip 5: Nutzen Sie die richtigen Hausmittel!

Ein Sud aus grünem oder schwarzem Tee wirkt entzündungshemmend. Er lässt sich leicht herstellen: Kochen Sie dazu starken Tee, lassen diesen abkühlen und betupfen damit vorsichtig die Haut. Auch Aloe vera hat sich bei Sonnenbrand bewährt – der Saft der Heilpflanze kühlt und spendet Feuchtigkeit. Eine ähnliche Wirkung wird auch Quark-Auflagen nachgesagt. Diese aber seien nicht so gut wie ihr Ruf: „Quark kühlt nur unzureichend, erwärmt sich schnell und verklebt die Haut“, warnt

Haseke. Bei einem Sonnenbrand mit Blasen können die im Quark enthaltenen Bakterienkulturen sogar zu Infektionen führen. Auch Ringelblumensalben oder andere vermeintlich heilungsfördernde Pflanzenextrakte sind der Expertin zufolge nichts für die geplagte Haut. Ähnlich verhält es sich mit After-Sun-Lotionen, die viele Menschen nach dem Sonnen auftragen. Bei einem Sonnenbrand sollten Sie auf solche Produkte lieber verzichten. Sie enthalten nämlich oft Duftstoffe, das ist nichts für gereizte Haut. Auch von sehr fetthaltigen Cremes und dicken Salben rät Haseke ab: Sie verursachen einen Hitzestau und behindern die Heilung dadurch sogar.

Tip 6: Gehen Sie bei Fieber zum Arzt!

Kommen zum Sonnenbrand Fieber, Übelkeit und Erbrechen dazu, lässt das auf ei-

nen Sonnenstich oder Hitzschlag schließen. Dann gehen Sie unbedingt sofort zum Arzt! Das gilt auch, wenn der Sonnenbrand große Hautflächen betrifft – dann kann es nämlich zu einem Schock kommen. Von einem großflächigen Sonnenbrand spricht man bei Kindern übrigens schon, wenn acht Prozent des Körpers betroffen sind. Das entspricht etwa der Fläche des Unterschenkels. Bei Erwachsenen sind es 15 Prozent, was etwa 15 Mal der Handfläche entspricht. Allgemein gilt: Je größer die Verbrennung, desto höher ist auch die Gefahr, dass der Körper zu viel Flüssigkeit verliert.

Tip 7: Stechen Sie Blasen nicht auf!

Auch wenn sich auf der Haut große Blasen bilden, ist das ein Fall für den Arzt: Dann ist nämlich eine fachgerechte Wundbehandlung nötig – sonst kann sich die Haut schnell mit Keimen infizieren. Aus dem gleichen Grund sollte man Blasen nicht öffnen, sondern diese „möglichst lange belassen und nicht selbst behandeln“, warnt Haseke. Solange die Blasen geschlossen sind, bieten diese nämlich „das beste Milieu für die Heilung“. Wichtig zu wissen: Der Heilungsprozess dauert bis zu zwei Wochen – solange sollte man die Sonne meiden und die Haut schonen.

Von Lichtschutzfaktor bis UV-Index – was Sie zum richtigen Sonnenschutz unbedingt wissen müssen!

Sonne macht glücklich. Leider birgt sie aber auch Risiken. Umso wichtiger ist es, auf den richtigen Schutz zu achten:

■ **Kleidung ist der beste UV-Schutz:** Am besten **dunkle, dicht gewebte Stoffe** oder spezielle UV-Schutz-Kleidung nach dem „UV-Standard 801“. Der gilt auch für Sonnenschirme oder Strandmüscheln. Denken Sie auch an eine **Kopfbedeckung**, die idealerweise auch Nacken und Ohren bedeckt, und eine **Sonnenbrille!**

■ **Auf den UV-Index achten!** Dieser wird täglich vom Bundesamt für Strahlenschutz ermittelt und gibt die erwartete Intensität der Strahlung an. Ab einem UV-Index 3 ist Sonnenschutz nötig, ab 8 bleibt man am besten ganz im Haus. Aktuelle Werte unter www.bfs.de oder beim Deutschen Wetterdienst unter www.dwd.de.

■ **Sonnencreme ist Pflicht!** Der „**Lichtschutzfaktor (LSF) sollte bei mindestens 30** liegen. Er gibt an, um wie viel Mal sich die „Eigenschutzzeit“ der Haut mit Son-

nencreme verlängert. Damit ist die maximale Zeit gemeint, in der Sie ohne Sonnenschutz keinen Sonnenbrand bekommen würden. Sie ist vom Hauttyp abhängig.

■ **Sonnencreme sollte einen UVA- und UVB-Filter enthalten.** Der **UVB-Filter** schützt vor kurzweiliger Strahlung, die sichtbare Schäden wie einen Sonnenbrand verursacht und langfristig das Erbgut schädigt. **UVA-Strahlung** dringt noch tiefer in die Haut ein, lässt sie schneller altern und erhöht auch das Hautkrebsrisiko.

■ **Cremen Sie sich am besten eine halbe Stunde bevor Sie in die Sonne gehen ein!** Verwenden Sie reichlich Sonnenschutz und **cremen Sie regelmäßig nach.**



Für Kinderhaut ist Sonnenschutz besonders wichtig. Wie das Foto zeigt, kann Eincremen aber auch Spaß machen.

Durch Reibung, Wasser oder Schweiß geht ein Teil des Schutzes verloren. Nachcremen verlängert aber nicht die Zeit, die Sie in der Sonne bleiben können.

■ **Junge Haut** hat einen geringeren Eigenschutz, ihre Zellen werden von der UV-Strahlung also schneller geschädigt.

Jahrzehnte später kann das zu Hautkrebs führen. Kinder unter einem Jahr dürfen daher gar nicht in die direkte Sonne. Für Kinder unter drei Jahren empfehlen Dermatologen **Sonnenschutz mit „mineralischen Filtern“**. Diese Stoffe dringen in die Oberhaut ein, sondern bleiben auf der Oberfläche. Dafür wirken sie sofort.

■ **Zwischen elf und 15 Uhr** ist die UV-Strahlung am stärksten. Dann sollten Sie sich nicht in der prallen Sonne aufhalten; am Strand, im Wasser und in den Bergen ist die Strahlung generell intensiver. **Selbst im Schatten und bei bedecktem Himmel** erreichen UV-Strahlen die Haut. Achten Sie daher auch dort auf Sonnenschutz! Und vergessen Sie nicht: Unsere Haut besitzt keinen Sensor für UV-Strahlung. Wir spüren erst nicht, wie sie verbrennt. Vor allem an **windigen Tagen** unterschätzen viele die Intensität der Strahlung. Die Haut fühlt sich dann zwar kühl an – abends ist sie aber verbrannt. Lassen Sie es nicht so weit kommen!